МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ЕМАНЖЕЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 ЕТКУЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Чайная история от истоков до наших дней

Автор проекта:

 Ученица 7 «б» класса

 Старкова Арина

Руководитель проекта:

 Пихтовникова Ольга Александровна

Еманжелинка

2018

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………. .3

1.Теоретическая часть………………………………………………………….4

 1.1**История чая в разных странах………………………………………….4**

 1.2 Сорта чая, состав и свойства………..…………………………………6

2.Практическая часть…………………………………………………………..7

 2.1Исследование результатов опроса…………………………………….7

 2.2 Пакет рекомендаций по завариванию чая………................................9

Заключение…………………………………………………………………….11

Список литературы……………………………………………………………12

**Введение**

 Каждый год в мире производится около 3 миллионов тонн чая. Этого кажется, вполне достаточно. Чай может быть зелёным, чёрным, травяным и мытным, редким, растущем высоко в горах Китая, коллекционным и даже в пакетиках в форме пирамидок. Чай также разнообразен, как и люди, которые его пьют. Мы ежедневно пьем чай, зачастую не придавая особого значения, с какой целью это делаем и почему предпочитаем именно его. Ведь есть множество хороших напитков – прохладительных, питательных, целебных, и каждый по-своему знаменит. Но с чаем не сравнится никакой другой: его знают и любят огромное количество людей на всех континентах. Чай пьют во всех возрастах в любое время года. Его пьют в праздники и в будни – как лакомство и как лекарство, за дружеской беседой и за рабочим столом. Для нас чай – не только напиток, но еще и символ тепла, уюта, отдыха.

**Цель:** создать пакет рекомендаций по завариванию чая.

**Задачи:**

1.Узнать, где и когда появился чай.
 2.Изучить сорта чая и способы их заваривания.
 3.Узнать, какой чай предпочитают пить окружающие меня люди.

 **1.Теоретическая часть**

**1.1 История чая в разных странах**

Из литературных источников я узнала, что родина чая - Китай. О том, как стали пить чай, существует легенда.

Рассказывают, что в 2737 году до Рождества Христова, Китайский император Шен Нунг заботясь о здоровье своих подданных, приказал всем кипятить воду для питья.

Однажды, в жаркий летний день он отдыхал, сидя в тени небольшого кустистого деревца. Страдая от жажды, император ждал, пока в котелке остынет только что закипевшая вода. Шен Нунг задремал и не заметил, как три листочка от лёгкого дуновения ветерка медленно упали с деревца прямо в котёл с водой. Вода потемнела, от неё исходил тонкий аромат. Проснувшись, император отхлебнул из котелка, и почувствовал божественный вкус и запах, перед которым просто не смог устоять.

 Он понял, что никогда до этого он не пробовал ничего подобного. Этот напиток придал ему небывалые силы и ясность ума. Это было первое в мире чаепитие. Так, если верить древней китайской легенде, человечество познало чай.

Название этому напитку тоже дали китайцы - «ча» обозначает «молодой листочек». Это слово изображается в Китае тем же иероглифом, что и слово «бодрость».

Китайцы открыли и само чайное растение - чайный куст. Впервые, о нем было упомянуто почти 4700лет тому назад.

Чайная церемония - в настоящее время сохранилась только в Японии. Японцы называют ее «тя-но ю». Проводится она обычно в чайном домике, расположенном отдельном от жилого дома под руководством мастера.

Вокруг чайного домика расположен маленький тихий сад с густой растительностью и тропинками из плоских камней. Входя в домик, человек оставляет свои заботы за его стенами и остается только с мыслями и раздумьями о добром.

Комната, в которой происходит чайная церемония, лишена каких-либо украшений, кроме чайной посуды и висящего на стене свитка с изречением, раскрывающим тему церемонии. Воду наливают в глиняный сосуд. Если чаепитие происходит днем, то звучит гонг, если вечером — колокол. Входит хозяин и вносит чайную мисочку, метелочку для размешивания чая, бамбуковый совок, салфетку и кладет все это около кувшина с водой. Затем хозяин высыпает совочком в мисочку чай из расчета три совочка на человека, ковшиком с горячей водой заливает чай, размешивает и вновь добавляет воды до образования напитка, по густоте напоминающего гороховый суп. Мисочка передается главному гостю, он отпивает и передает другим гостям.

Пьют чай без сахара, маленькими глотками и очень медленно, из чашек вместимостью 30—50 г. Во время чаепития гости неторопливо беседуют, обсуждая достоинства чая и вопросы по теме изречений из свитка.

Наступает последний этап церемонии. Снова разжигается огонь и готовится жидкий чай, который является знаком скорого окончания церемонии. При этом используют менее качественные сорта, и каждому гостю предлагается индивидуальная чашка. К жидкому чаю подают сушеные фрукты и другие сладости. Гости выражают восхищение чаем, приемом, благодарят хозяина и уходят.

**1.2 Сорта чая, состав и свойства**

Чтобы узнать, что такое чай, и на какие группы он подразделяется, я изучила литературно-справочную информацию и узнала следующее.

Чай - это вечнозеленое растение, достигающее в высоту 15-18 метров. Оно произрастает в некоторых тропических и субтропических районах земного шара. Чаще всего чай выращивается как ветвистый куст высотой до 3-х метров.

 В зависимости от вида чай различается и вкусом, и цветом, и ароматом. Но польза его при этом одинакова.

Индийский чай - самый терпкий. Он всегда дает резкий, ощутимый вкус, даже если плохо заварен.

Цейлонский чай более однородный, чем индийский. Почти весь чай, производимый в этой стране, - листовой. Для него характерны вкус с легкой горчинкой и мягкий аромат.
 Китайские чаи, особенно зеленые, отличаются большим разнообразием. Наиболее известны те, что имеют аромат дыни, тыквы, вареной кукурузы.

Ученые насчитали в чае около 130 различных веществ. Но есть среди них “три кита”, определяющие основные качества сырья – кофеин, танин, эфирные масла. От этих трёх слагаемых и идут главные достоинства чайного напитка – бодрость, вкус, аромат.

Первоначально чай применялся исключительно как лекарство для избавления от многих болезней. Чай усиливает жизненные функции организма, повышает умственную и физическую работоспособность, снимает усталость, создает приятное настроение. Он лучше всего утоляет жажду и согревает при холоде. Чай также является средством, притупляющим голод. В результате его действия люди становятся более благодушными и умиротворенными.

**2.Практическая часть**

 **2.1 Исследование результатов опроса**

Чтобы изучить, какой чай предпочитает большинство окружающих меня людей, я разработала анкету и попросила заполнить ее своих родственников.

В опросе участвовало 18 человек.

Ежедневно чай пьют все опрошенные мной люди.

Самым популярным остается черный чай. Его употребляют 8 участников опроса. При этом 6 пьют черный чай регулярно, еще 2 употребляют его время от времени (таблица 1).

Зеленый чай занимает вторую по популярности позицию. Его пьют 5 опрошенных.

Фруктовый и травяной (цветочный) употребляют 4 опрошенных. Но эти типы чая мало кто пьет регулярно. Их принято употреблять время от времени или реже. Красный чай занимает самое последнее место. Его никто не пьет регулярно.

Потребление чая в зависимости от его вида

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды чая | регулярно | время от времени | очень редко | никогда | Итого |
| Черный | 6 | 2 | 9 | 1 | 18 |
| Зеленый | 5 | 8 | 5 | 0 | 18 |
| Красный | 0 | 6 | 10 | 2 | 18 |
| Фруктовый | 2 | 7 | 9 | 0 | 18 |
| Травяной (цветочный) | 2 | 6 | 10 | 0 | 18 |

ТАБЛИЦА 1

Результаты опроса показали, что предпочтение отдается пакетированному чаю. Чай в пакетиках сначала противопоставлялся традиционному рассыпному чаю. Однако покупатели высоко оценили основное достоинство этого чая – удобство в употреблении. Чай в пакетиках используют, когда нужно приготовить чай на скорую руку без лишних хлопот. Его в основном используют, чтобы приготовить чай для одного человека, как правило, для самого себя, или когда очень спешат. Поскольку он имеет удобную упаковку, его зачастую берут с собой в дорогу.

Регулярно его заваривают 8 опрошенных, и только 2 не пьют его совсем. 10 анкетированных - это любители развесного и рассыпного чая, упакованного в коробочки.

Из этого можно сделать вывод, что традиционное заваривание чая по-прежнему остается популярным у большинства людей (таблица 2).

ТАБЛИЦА 2.

Потребление чая в зависимости от его внешнего вида

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Внешний вид чая | Регулярно | Время от времени | Очень редко | Никогда | **Итого** |
| Развесной | 3 | 2 | 13 | 0 | 18 |
| В коробочках | 7 | 9 | 2 | 0 | 18 |
| Пакетированный | 8 | 4 | 4 | 2 | 18 |

ТАБЛИЦА 2

**2.2 Пакет рекомендаций по завариванию чая**

Так как большинство мной опрошенных людей предпочитает употреблять заваренный чай, я составила пакет рекомендаций по завариванию чая. Важные аспекты, которые нельзя нарушать:
 1. Для чая используется свежая вода первого кипения (кипятить воду один раз до образования слабого волнения на поверхности и небольших пузырей).
 2. Посуда для заваривания должна быть предварительно прогрета кипятком.
 3. Чай заваривается многократно, до 5-10 раз по желанию (конкретное количество завариваний зависит от количества сухого листа на чайник, а также сорта чая)
 4. После очередного залива чая горячей водой, чай почти сразу разливается по чашкам.
 5. Чайный лист после слива чая, остается в чайнике без воды, чтобы избежать перезаваривания.
 6. Чай необходимо пить не остывшим.

 7. Чай максимально раскрывает свои вкусовые особенности, а также приносит максимальную пользу организму только при условии, что все вышеперечисленное соблюдается.
 Способ действий:
 1. Вскипятить воду до появления первых пузырьков
 2. Перелить воду в термос
 3. Взять чайник для заваривания чая ([керамический, фарфоровый](https://moychay.ru/catalog/posuda/Porcelain_and_ceramic_teapots)), объемом равный объему чашек по количеству человек.
 4. Прогреть чайник кипятком или на пару, также прогреть [чашки](https://moychay.ru/catalog/posuda/Cups).
 5. Сухой чайный лист для заваривания поместить на красивую тарелочку или в специальную емкость «[ча-хэ](https://moychay.ru/catalog/posuda/aksessuary)» (чайная коробочка).
 6. Итак, у нас: [термос](https://moychay.ru/catalog/posuda/termosy) с кипятком, чайник для заваривания (пустой и прогретый), чашки по количеству человек (прогретые), сухой чайный лист
 7. Высыпаем чай в прогретый сухой чайник для заваривания
 8. Чай заливается водой из термоса и почти сразу разливается по чашкам. При этом необходимо проследить, чтобы в чайнике для заваривания не осталось воды.

 9. Первая заварка сливается (промывка чая), её не пьют.
 10. Далее завариваем чай, ориентируясь на свои вкусовые предпочтения по крепости столько раз, сколько посчитаем нужным.

**Заключение**

В ходе изучения литературных материалов, материалов сети интернет я узнала об истории возникновения и распространения чая в мире, об особенности сортов чая, о чайных традициях и церемониях разных стран, о том как правильно заваривать, собирать чай, от чего
зависит качество чайного напитка, в чем особенности состава чая и действия его на организм человека, в каких условиях необходимо хранить чай.
 Воздействие чая на здоровье человека очень велико. Конечно, от качества чая напрямую зависит интенсивность его воздействия на
организм человека.

 После изучения темы об искусстве чаепития, я поняла, что чай желательно пить отдельно до еды или после еды с интервалом через 30 минут. Тогда чай будет полезен для организма человека. Поскольку чай растет на горных склонах, он впитывает первые нежные лучи восходящего солнца, его молодые листочки ласкает нежный ветерок, то этот свежезаваренный чай обязательно зарядит энергией добра каждого человечка на нашей Планете.

Рассмотрев все поставленные перед собой задачи, я пришла к выводу, что чай – превосходный оздоровительный напиток, который предупреждает множество известных заболеваний.

Чай - не только напиток для утоления жажды, прежде всего это волшебный напиток для сохранения здоровья,  поэтому чаепитие для всех народов и во все времена воспринимается как своеобразный ритуал наполнения себя живительной силой Природы.

Поэтому необходимо выбрать для себя тот сорт чая, в котором нравится все: и размер чаинки, и цвет настоя, и вкус, и аромат. Тогда чаепитие превратится в магический ритуал, и Вы всегда будете в прекрасном настроении.

**Список литературы**

1. Давиташвили М.Д. Наш друг чай [Текст] / Давиташвили М.Д. – Москва: Книжный мир, 2006. – 176с.
2. Похлебкин В.В. Чай, его история, свойства и употребление [Текст] / Похлебкин В.В - Москва: Центрполиграф, 2005. – 121с.
3. Савельевских А.В. Чай. Книга о том, как наслаждаться вкусом настоящего чая [Текст] / Савельевских А.В. - Москва: Книжный мир, 2005. – 235с.
4. Всё о чае и чай обо всём [Электронный ресурс] - режим доступа:http://www.tea.ru.
5. Всё что вы хотите знать о чае[Электронный ресурс] – режим доступа:http://www.tea4 you .ru.
6. Чайная церемония[Электронный ресурс] – режим доступа:http://www.tea-ceremony.ru